Exotische Früchte – Die Sternfrucht



Exotische Früchte – Die Sternfrucht

CHIP Communications GmbH

eload24 AG
Sonnenhof 3
CH-8808 Pfäffikon SZ

info@eload24.com
www.eload24.com

Autorin: Anna Henneke

Inhalt

Exotische Früchte: Sternfrucht

Einleitung

An Cocktailgläsern oder in Obstsalaten ist sie der Hingucker überhaupt, doch im Supermarkt laufen die meisten Menschen wahrscheinlich an ihr vorbei. Das liegt daran, dass sie als ganze Frucht sehr unscheinbar ist. Sie ist länglich und hat scharfkantige Rippen. Wenn man sie aber längs durchschneidet, ergeben sich die markanten, dekorativen Sterne. Daher kommt auch ihr Name: Sternfrucht. Sie wird aber auch „Karambola" oder „Karambole" genannt. Diese Bezeichnung stammt von ihrem wissenschaftlichen Namen „Averrhoa carambol".



Unscheinbar: Im Ganzen wird sie im Supermarkt oft übersehen.

Die Sternfrucht ist aber nicht nur optisch ein Knüller, sondern sie ist auch noch lecker und gesund. Sie hat einen süßlichen bis schwach säuerlichen Geschmack. Hinter ihrem gelb-grünen Äußeren verbirgt sich ganz schön viel Inhalt: Sie ist vor allem reich an Vitamin C, aber auch Provitamin A, Eisen und Calcium.

Man kann sie roh als Snack verspeisen, Desserts und Getränke damit dekorieren oder die Sternfrucht in Gerichte einarbeiten. Sicher ist, dass Ihre Gäste begeistert sein werden von dem geschmacklichen und optischen Highlight.

In diesem eBook finden Sie vielseitige und einfache Rezepte zur Sternfrucht. Von Getränken über Salate, Hauptgerichte und Desserts – alles ist dabei. Außerdem erfahren Sie mehr über die Herkunft der Sternfrucht, ihren Anbau und die Pflanze selbst.



So kennt man sie am besten: Aufgeschnitten wird die Sternfrucht ihrem Namen gerecht.

Herkunft und Anbau

Ursprünglich soll sie aus Malaysia kommen. Heutzutage ist die Sternfrucht aber überall in den Tropen verbreitet. Nach Deutschland kommt sie ganzjährig aus Thailand, Malaysia, Kolumbien, Brasilien oder auch Israel. In Chi-

na wird die Sternfrucht mit der Bilimbi (Averrhoa bilimbi) verglichen. Die beiden sind die zwei einzigen Vertreter der Gattung der Gurkenbäume. Die Frucht der Bilimbi ist saurer als die Sternfrucht und ihr fehlen die markanten scharfen Kanten.





Die Sternfrucht und die Bilimbi sind nahe Verwandte. Doch nur die gelbe Sternfrucht besitzt die markante, zackige Form.

In der chinesischen Medizin wird die zerstoßene Sternfrucht hoch geachtet. Sie gilt als besonders durstlöschend und soll Fieber senken können. In jedem Fall ist sie durch die hohen Vitamin- und Mineraliengehalte gesund für Jung und Alt.

stop

Bei Menschen ohne gesunde Nierenfunktion (Niereninsuffizienz) kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen!



Der Baum der Sternfrucht wächst nur an windgeschützten, sonnigen Orten.

Die Pflanze ist empfindlich. Sie muss an einem windgeschützten, aber sehr sonnigen Platz stehen. Die Sternfrucht braucht aufgrund ihrer tropischen Herkunft eine hohe Luftfeuchtigkeit, optimal sind über 70 Prozent. Am besten verträgt sie Temperaturen zwischen 18 und 30 Grad.

Mögliche Standorte sind deswegen beheizbare Wintergärten oder helle Wohnräume. Bedingt und in den warmen Sommermonaten ist der Garten zu empfehlen.

Aussehen und Reife

Sternfrüchte wachsen an bis zu 10 Meter großen Bäumen. Die gefiederten Blätter knicken sich bei Berührung oder am Abend nach unten.

Die Blüten sind rosa bis rötlich und duften angenehm. In den Tropen blühen sie schubweise das ganze Jahr über. In unseren Graden blüht die Sternfrucht nur im Sommer. Mit Schädlingen hat die Sternfrucht nicht zu kämpfen. Die glatte Frucht bietet den Insekten wohl nicht genügend Angriffsfläche.



Die ganzjährigen Blüten der Sternfrucht riechen angenehm.



Die ganze Sternfrucht ist eher unscheinbar, aufgeschnitten bemerkt man aber die markante Sternform.

Eine unreife Sternfrucht erkennen Sie an ihrer gelb-grünlichen Farbe. Erst mit der Reife wird sie kräftig gelb. Dann färben sich ihre Rippenspitzen bräunlich und das Fruchtfleisch schimmert durch. Überreif ist sie, wenn sich große braune Flecken auf der Schale bilden.

Die Frucht an sich wird bis zu 13 Zentimeter lang und bis 6 Zentimeter breit. Sie ist länglich, zylindrisch und hat 5 Rippen und 5 Rillen. Dadurch ergibt sie beim Aufschneiden

fünfzackige Sterne. Eine Frucht wiegt etwa 100 Gramm.

Die Sternfrucht trägt erst nach 3 Jahren Früchte – und auch nur bei perfekten Bedingungen.

Info

Aufgrund ihres hohen Säuregehaltes wird die Sternfrucht auch zur Metallpolitur oder Fleckenentfernung benutzt.

Rezepte

Achtung: Einige der Rezepte werden mit rohen Eiern zubereitet.

Nehmen Sie wegen des Salmonellenrisikos möglichst nur frische und gut gekühlte Eier. Salmonellen sind für Kleinkinder, ältere Menschen und Schwangere ein erhebliches Gesundheitsrisiko. Tipp: Auf den Verpackungen steht das Mindesthaltbarkeitsdatum der Eier (maximal 28 Tage), verwenden Sie also nur gut gekühlte Eier, die möglichst noch vier Wochen haltbar sind. Bei lose verkauften Eiern muss das Mindesthaltbarkeitsdatum auf einem Schild neben der Ware angegeben sein.

Die Sternfrucht schmeckt süß-säuerlich, und wegen ihres hohen Oxalsäuregehaltes sollten

Nieren-, Rheuma- und Herzkranke unreife Karambolen besser meiden. Für gesunde Menschen ist der Verzehr aber völlig unbedenklich und sehr gesund.

Die Sternfrucht wird meist frisch und roh verzehrt. Die Schale kann dabei wahlweise entfernt oder mitgegessen werden.

Die süßeren Sorten werden zum Dekorieren und Verfeinern von Desserts, Torten und Salaten genutzt oder in Gerichte eingearbeitet. Die säuerliche Sorte wird zu Kompott oder Konfitüre verarbeitet.

Die Frucht kann bis zu drei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden, doch nur bei Raumtemperatur reifen gelb-grünliche, noch unreife Sternfrüchte nach.

tipp

Perfekte Genusszeit: Die Sternfrucht am besten dann verspeisen, wenn sich die Spitzen leicht braun färben. Dann hat sich das süß-säuerliche Aroma bestmöglich entfaltet.



Die Sternfrucht wird oft zum Dekorieren genutzt.

Getränke

Sommertraum
(Cocktail mit Sternfrucht und Erdbeeren)

- 1 Schale Erdbeeren
- 1 Sternfrucht
- 1 Eigelb
- Cointreau
- Weißwein
- Zucker

Die Erdbeeren und die Sternfrucht waschen, in kleine Stücke schneiden und in ein Glas geben.

Das Eigelb und den Zucker weißschaumig schlagen, dann den Weißwein und Cointreau dazu geben und im Wasserbad schaumig schlagen.

Den Schaum über die Fruchtstücke im Glas geben. Mit Erdbeeren und Karambolescheiben nun den Rand des Glases dekorieren.

Wintertraum
(Punsch mit Rotwein und Johannisbeere)

- 4 TL ostfriesischer Tee
- 75 ml roter Johannisbeernektar
- 75 ml Rotwein
- 75 g Kandis
- 2 Zimtstangen
- 1 Sternfrucht

Die Sternfrucht und die Zimtstangen mit kochendem Wasser übergießen und vier Minuten ziehen lassen.

Kandis, Johannisbeernektar, Rotwein und Zimtstangen erwärmen. Zimtstangen entfernen und heißen Tee unter die Wein-Nektar-Mischung mischen.

Das Glas wird anschließend mit Sternfrucht-scheiben garniert.

Fernweh
(Exotische Früchtebowle mit Mango und Sternfrucht)

- ½ Dose Lychees
- ½ Dose Ananas
- ½ Dose Mango
- ½ Dose Papaya
- 3 Kiwis
- 3 Sternfrüchte
- 3 Limonen
- Asiatischer Früchtecocktail
- ½ Flasche Ouzo
- 2 Flaschen asiatischer Tafelwein
- 4 Flaschen trockener Sekt
- 1 Packung Vanilleeis

Die Lychees, Ananas, Mangos und Papayas gegebenenfalls in Stücke schneiden und mit



dem Früchtecocktail in ein Bowlengefäß geben. Die Kiwis häuten, zerschneiden, die Stern-früchte und die Limonen ebenfalls in Scheiben schneiden und zu den Früchten geben.

Mit Tafelwein, Ouzo und 2 Flaschen Sekt auf-gießen. Kurz vor Verzehr werden nochmals 2 Flaschen Sekt hinzu gegeben.

1-3 Kugeln Vanilleeis (je nach Gläsergröße) in die Gläser geben und mit Bowle (ohne Fruchtstücke) auffüllen. Vanilleeis mit Bowle verrühren, bis sich eine sorbetähnliche Konsistenz bildet. Dann Fruchtstücke aus der Bowle hinzu geben.

Die saftige Sternfrucht kann auch roh verspeist werden.

Vorspeise

Herber Gruß (Fruchtiger Orangensalat)

- 5 Orangen
- 20 schwarze Oliven
- 1 – 2 Sternfrüchte
- 2 – 3 Zwiebeln (klein, rot)
- Estragonessig
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Orangen schälen, den weißen Teil der Schale entfernen und in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und entkernen. Den Saft dabei aber auffangen.

Die Zwiebeln schälen und sehr fein zerschneiden. Die Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden. Den Saft der Orangen mit Es-

sig, Salz und Pfeffer und sieben Esslöffeln Olivenöl zu einer Sauce verrühren.

Die Orangen auf einer Platte dekorativ drapieren und die Zwiebelringe und Oliven darauf verteilen. Die Sternfrüchte hinzu geben und die Sauce darüber gießen.

Ziegengruß
(Kartoffeln mit Ziegenkäse, Ente und Sternfrucht)

- 200 g Ziegenkäse
- 150 g Entenbrust
- 4 Kartoffeln
- 1 Sternfrucht
- 2 Birnen
- 4 Mandarinen
- 3 Chicorées
- 1 Fläschchen Johannisbeerlikör
- 1 Bund Rosmarin
- Rotweinessig
- Olivenöl
- Zitronenabrieb, Pfeffer, Salz, Zucker

Die Sternfrucht in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und zwischen zwei Scheiben Sternfrucht schieben. Im Ofen bei 180 Grad gratinieren. Die Kartoffeln zerschneiden, dreimal frittieren und salzen. Aus Johannisbeerlikör, Rotweinessig, Olivenöl, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade bereiten und über die Kartoffeln und die Sternfrucht-Ziegenkäsescheiben geben.

Hauptgerichte

Gewürzte Meeresbewohner (Chilli-Garnelenspieß mit Wildreis)

- 12 Garnelen ohne Kopf und Schale
- 100 g Wildreis
- ½ Sternfrucht
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- ½ rote, kleine Chilischote
- 50 ml Orangensaft
- 2 Scheiben Ingwer
- Abgeriebene Schale ½ Orange
- Olivenöl
- Butter
- Meersalz
- Currypulver
- schwarzer Pfeffer
- 6 Holzspieße

Wildreis weich kochen und in ein Sieb abgießen. Danach mit etwas Butter zurück in den Topf geben. Mit einem Deckel abdecken.

Ingwer schälen und zerhacken. Chilischote und Frühlingszwiebel ebenfalls zerkleinern und alles in eine Schüssel geben. Orangensaft und Orangenschale hinzu geben. Mit Meersalz und Curry abschmecken und zwei Teelöffel Olivenöl darunter rühren.

Garnelen kalt abbrausen. Danach mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen und an der oberen Seite leicht einritzen, um den Darmfaden zu entfernen. Sternfrucht in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und eine Scheibe mit je zwei Garnelen auf einen Spieß stecken.

Zwei Teelöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Garnelenspieße mit Pfeffer und

Meersalz würzen. Dann in die Pfanne geben und wenige Minuten bei mittlerer Hitze braten. Oft wenden! Von der Herdplatte nehmen und noch etwa eine Minute ziehen lassen.

Die Spieße mit dem Reis auf einen Teller geben und gegebenenfalls mit Marinade betropfen.

Reizvolles Unbekanntes (Tokkoo – Sternfrucht Chutney)

- 2 Tassen feingehackte unreife Sternfrüchte
- Reis (alternativ Nudeln, Brot, Joghurtgerichte)
- ½ Tasse leichtes Sesam- oder Pflanzenöl
- 1 TL Kurkuma (gelber Ingwer)
- ¾ TL gemahlenes Asa Foetida
- ½ TL gemahlene Bockshornkleesamen
- 1 El grobes Salz
- 2 El Cayennepfeffer
- 1 TL schwarze Senfsamen

Reis in einem anderen Kopf kochen. Wahlweise schmecken dazu auch Nudeln, Brot, diverse Joghurtgerichte, Pilaws oder milde Mogul-Gerichte.

Sternfrüchte klein hacken und in einer Schüssel mit Salz vermengen. Cayennepfeffer, Kurkuma, Asa Foetida und Bockshornkleesamen in einer kleineren Schüssel mischen.

Öl in einem Topf erhitzen. Senfsamen hineingeben und einen Deckel darüber halten, da die Samen hoch spritzen. Die Gewürze zugeben, sobald die Samen nicht mehr spritzen. Dann zügig die Sternfrucht hinzufügen.

Hitze herunter drehen, das Gericht häufig umrühren und kochen lassen, bis es nach zirka zehn Minuten dickflüssiger wird und sich das Öl löst. Dazu sollte das Chutney ständig

vor sich hin köcheln und umgerührt werden, um das Anbrennen zu vermeiden.

Das Chutney zusammen mit dem Reis servieren.

Info Asa Foetida wird auch Asant genannt und riecht sehr stark. Das Pulver gibt es in fester Konsistenz auch in asiatischen Spezialläden zu kaufen. Bockshornkleesamen ist im Reformhaus oder ebenfalls in asiatischen Lebensmittelläden erhältlich.

Grillerlebnis
(Gegrilltes Schweinefilet mit Ananaskruste)

- 500 g Schweinefilet
- 50 g getrocknete Ananasstücke
- 2 Papayas
- 1 Sternfrucht
- 1 Schalotte
- 30 g Ingwer
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL heller Honig
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL scharfer Senf
- 2 cm Zitronengras (alternativ Zitronengraspulver)
- Tabascosauce
- Salz, Pfeffer
- Öl

Die Papayas schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Eine Papaya pürieren und die andere zu kleinen Würfeln zerschneiden. Die Sternfrucht waschen und ebenfalls pürieren. Die Papayawürfel mit der Sternfrucht und dem Zitronensaft mischen.

Die Chilis waschen und ihre Kerne entfernen, Ingwer und Schalotte schälen. Alles sehr klein schneiden.

Honig in einem Topf erhitzen und die Schalotte, Ingwer, Chilis und das Zitronengras hinzugeben und wenige Minuten andünsten. Das Papayapüree und den Essig hinzu geben und kurz aufkochen lassen. Die Papaya- und Sternfruchtstücke hinzugeben, nachdem man den Topf vom Herd genommen hat. Das Ganze mit Tabasco, Salz und Pfeffer gut würzen und abkühlen lassen.

Das Schweinefilet von Sehnen- und Fettresten befreien, trocken tupfen, in zehn Zentimeter lange Stücke schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Ananasscheiben zerkleinern, bis sie zu Pulver werden, und auf eine Fläche (etwa einen Teller) streuen. Das Fleisch auf allen Seiten mit Senf bestreichen und im Pulver wenden. Dann die Filetstücke mit etwas Öl bestreichen.

Den Rost des Grills mit etwas Öl bestreichen und das Schweinefilet bei schwacher bis mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden eine Viertelstunde grillen. Das Fleisch zirka fünf Minuten von der Hitzequelle entfernt nachziehen lassen und mit der Soße aus Papayawürfeln, Sternfrucht und Zitronensaft servieren.

Vitaminwunder (veganer Grapefruit-Apfel-Salat mit Rotkohl)

- 400 g Rotkohl
- 1 Grapefruit (rosa)
- 1 Sternfrucht
- 1 Apfel
- 8 Blätter Eichblattsalat
- 6 EL Apfelessig
- 1-2 EL Honig

- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Zimt

Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Dann mit Öl, Essig und einem Esslöffel Honig gut verrühren. Mit Pfeffer, Honig und einer Prise Zimt abschmecken und eine halbe Stunde stehen lassen.

Grapefruit mit einem Messer schälen und Fruchtfilets heraustrennen. Den Apfel schälen und entkernen, die Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden. Alles in Würfel zerkleinern und mit dem Rotkohl vermischen. Salat waschen und trocken schleudern. Die Blätter in gleich große Portionen teilen, in Schüsseln geben. Den Rotkohlsalat gegebenenfalls nachwürzen und auf die Salatblätter geben. Dazu die Grapefruitstücke und die Sternfrucht geben.



Die Sternfrucht schmeckt mit oder ohne Schale im Salat.

Gewürztes Federvieh (Putengeschnetzeltes mit Sternfrucht)

- 500 g Putenbrustfilet
- 2 Sternfrüchte
- 100 g Schalotten
- 1,5 EL Mehl
- 1,5 EL Curry
- 2 EL Öl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

Schalotten schälen und vierteln. In einer Pfanne mit etwas Öl dünsten, bis sie glasig sind.

Sternfrüchte waschen. Eine der Sternfrüchte zur Hälfte in Scheiben schneiden. Bei der anderen Hälfte und der zweiten Sternfrucht die Kerne entfernen und die Früchte in Stücke schneiden.

Putenfleisch in feine Streifen schneiden, zu den Schalotten in die Pfanne geben und anbraten.

Mehl und Curry dazu geben, gut verteilen und anschwitzen. Dann mit Sahne und Brühe ablöschen. Das Ganze 10 Minuten schmoren lassen.

Danach die zerstückelte Sternfrucht dazugeben und das Gericht bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten erhitzen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben der Sternfrucht zum Garnieren verwenden.

Dazu passt: exotischer Obstsalat, Reis oder Blattsalat.

Nachspeise

Süßer Regenbogen (Obstsalat mit gefüllter Papaya)

- 3 Papayas
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1 Sternfrucht
- 1 Ananas
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Rum
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 1 Packung Vanillezucker

Eine der Papayas schälen und in Stücke schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Banane und Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden. Zitronensaft und Zucker über die Früchte streuen.

Mandelblättchen ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. Rum, Sahne und Vanillezucker halb steif schlagen. Zwei Papayas längs halbieren und die Kerne entfernen.

Den Fruchtsalat in die Papayahälften portionieren und Ruhmsahne dazu geben. Mit den Mandelblättchen garnieren.

Blutrot (Rotweingelee mit Sternfrucht)

- 700 ml Wein (rot, trocken)
- 800 g Gelierzucker (1:1)
- 1 Sternfrucht
- 1 Zitrone

Zitrone auspressen und den Saft mit dem Rotwein mischen. Die Sternfrucht in dünne

Scheiben schneiden und dazu geben. Gut rühren und den Gelierzucker dabei nach und nach dazugeben. Bei ständigem Rühren aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.

Dann in heiß ausgewaschene Gläser füllen. Die Gläser beim Abkühlen ab und an schwenken, damit sich die Sternfrüchte optimal verteilen können.

Schaumige Gefahr (Sesammousse mit glacierten Sternfrüchten)

- 30 g Sesam
- 3 Sternfrüchte
- 100 g Zucker
- 6 Eidotter
- 1 Flasche Sekt
- 3 Blatt Gelatine
- 3 EL Puderzucker
- ½ Zitrone
- 1 Schuss Weißwein
- ¼ Sahne
- 1 EL Öl
- 1 EL Sesamöl (falls vorhanden)

Die Hälfte des Zuckers in einem Topf vorsichtig karamellisieren. Den Sesam dazugeben und kurz durchrösten. Dann auf ein mit Öl bestrichenes Backblech geben.

Den Sesamkrokant, wenn er erkaltet ist, zerhacken und die Sahne steif schlagen. Die Sesamkrokantstücke und das Sesamöl unterheben. Den restlichen Zucker mit dem Sekt und den Eidottern in einen Kessel geben und über Wasserdampf schaumig schlagen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und erwärmen, bis sie sich völlig auflöst. Dann unter die Dottermasse heben. Den Kessel auf Eis stellen.

Die Sahne darunter heben, alles in eine Schüssel füllen und kalt stellen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen. Die Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden und in der Butter anschwitzen. Den Zucker dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen und mit Zitronensaft abschmecken.

Die Sesammousse mit einem Löffel ausstechen, auf die Sternfrüchte geben und das fertige Gericht servieren.

Die Sternfrucht als Dekoration

Die Sternfrucht kann mit ihrem attraktiven Äußeren eigentlich jedes Dessert und jeden Cocktail dekorieren. Trotzdem möchten wir Ihnen ein paar ganz besondere Rezepte vorstellen, bei denen man die Sternfrucht in ihrer Lieblingsrolle sieht: als fruchtige Dekoration.

Caribic
(alkoholfreier Cocktail mit Ananas und Sternfrucht)

- 50 ml Ananassaft
- 50 ml „Cream of Coconut" (erhältlich im Spirituosenhandel oder etwa in Thai-Läden)
- 50 ml Bananensaft
- 50 ml Grapefruitsaft
- 1 Scheibe Sternfrucht

Die Säfte mit etwas Eis in einem Shaker kräftig miteinander vermischen. Dann in ein Glas geben.

Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden. Mit einer (oder mehreren Scheiben) den Rand des Glases dekorieren.

Ocean Star
(Cocktail mit Gin und Kokoslikör)

- 30 ml Gin
- 20 ml Blue Curaçao
- 10 ml Rose's Lime Juice
- 10 ml klarer Kokoslikör
- 1 Scheibe Sternfrucht

Den Gin, Blue Curaçao, Lime Juice und den Kokoslikör mit 4 Eiswürfeln in einen Shaker geben. Danach kräftig schütteln.

Das Getränk durch ein Barsieb in ein Glas geben. Die Sternfrucht waschen, in Scheiben schneiden und den Glasrand damit dekorieren.



Mit einem Shaker und den richtigen Zutaten gelingt jeder Cocktail.

Mango mit Schuss (Mango Trifle mit Heidelbeeren und Sternfrucht)

- 2 Sternfrüchte
- 200 g Heidelbeeren
- 600 g Mango
- 500 ml Orangensaft
- 3 Eier
- 160 g Zucker
- 75 g Mehl
- 500 ml Milch
- 10 g Butter
- ½ TL Backpulver
- 1 Becher Puddingpulver (Vanille)
- 60 ml Grand Marnier
- 1,5 EL Gelatinepulver
- 2 TL Ingwer, gemahlen
- Wasser

Eine Kuchenform mit etwas Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Eier und 75 g Zucker schaumig schlagen. Die Butter schmelzen und etwas Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl, das Ingwerpulver, die geschmolzene Butter und zwei Teelöffel kochendes Wasser zu der Ei-Zucker-Mischung geben.

Den entstehenden Teig in die Backform streichen und bei 175 Grad 25 Minuten backen lassen.

Den ausgekühlten Biskuit in Streifen schneiden und eine Glasschüssel damit auslegen. Die Glasschüssel sollte drei Liter fassen. Den Teig mit Likör beträufeln.

Die Gelatine schmelzen, bis sie halbfest ist, und vorsichtig auf das Biskuit geben. Dann abkühlen lassen.

Die Früchte waschen und zerschneiden. Die Hälfte der Früchte über die festgewordene

Gelatine schichten. Den gekochten Vanillepudding darüber geben und abkühlen lassen.

Die andere Hälfte der Früchte wird nun zum Dekorieren genutzt.

Kalte Schulter (Frischkäsetorte mit Sternfrucht und Granatapfel)

- 150 g Löffelbiskuit
- 600 g fettreduzierter Frischkäse
- 300 g Naturjoghurt
- 125 g Halbfettbutter
- 1 Granatapfel
- 1 Sternfrucht
- 7 Blatt weiße Gelatine
- 3 EL Limettensaft
- 5 – 6 EL Streusüße auf Aspartambasis

Mit Backpapier den Boden einer Springform (etwa 26 cm Durchschnitt) auslegen. In einen Gefrierbeutel die Löffelbiskuits geben, verschließen und mit den Händen oder einem harten Gegenstand vollständig zerbröseln.

Butter schmelzen und mit den Bröseln vermischen. Das Gemisch auf den Boden der Form legen und fest aufdrücken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen und nebenher Frischkäse, Limettensaft, Joghurt und Streusüße in einen Mixer geben und glatt rühren.

Granatapfel vierteln und entkernen, dabei Trennhäute entfernen. Einige davon kann man später noch zum Garnieren aufbewahren. Weiche Gelatine ausdrücken und in der Mikrowelle oder einem Topf auflösen.

Etwas Frischkäsecreme zügig unter die Gelatine heben und diese Mischung dann unter die restliche Frischkäsecreme rühren. Die

Creme in die Springform füllen und etwa zwei Stunden an einem kalten Ort stehen lassen.

Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden. Sobald die Oberfläche der Torte fest ist, kann man die Granatapfelkerne und Sternfruchtscheiben darauf verteilen. Dann wieder anderthalb Stunden kalt stellen und vor dem Servieren mit etwas Streusüße bestäuben.

Info

Das Rezept gilt als „für Diabetiker geeignet", doch sollten Diabetiker nach neusten Erkenntnissen nicht auf solche Hinweise achten, da diese oft zu fettigen Speisen verführen. Der beste Tipp für Diabetiker (und alle anderen Menschen) ist der, sich um eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu bemühen. Dann darf man sich auch ab und an eine Torte gönnen.

Roter Mond und Sterne (Roter Milchreis mit Sternfrucht)

- 1 Sternfrucht
- ¼ l Milch
- 60 g Milchreis
- 150 ml Kirschsaft
- 1 EL Johannisbeermarmelade
- 2 Scheiben Gelatine
- 1 Stange Zimt
- Süßstoff
- Pistazien

Milch, Zimtstange, Süßstoff und Kirschsaft in einem Topf aufkochen und dann die Zimtstange herausnehmen. Den Milchreis hinzu geben und unter wenig Wärmezufuhr 30 Minuten quellen lassen. Dabei ständig rühren! Johannisbeermarmelade und gelöste Gelatine in den Milchreis rühren.

Milchreis in eine Form füllen, abkühlen lassen und dann stürzen. Mit Pistazien bestreuen, Sternfrucht in Scheiben schneiden und Milchreis damit dekorieren.

Schaumparty
(Zabaione mit Sternfrucht und Prosecco)

- 2 Sternfrüchte
- 50 ml Sekt (Prosecco Spumante)
- 2 Eigelb
- 30 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 20 ml Aprikosenschnaps (Marillenbrand)
- 1 Prise Salz

Die Sternfrucht waschen, in Scheiben schneiden und diese dann zu einem Fächer legen. Die anderen Zutaten miteinander in einem Wasserbad aufschlagen.

Die Zabaione auf den Fruchtscheiben verteilen und bei 200 Grad zirka 12 Minuten im Backofen erhitzen.

Exotik am Nordpol
(Halbgefrorenes mit Sternfrucht und Granatapfel)

- 300 g Sahne
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 90 g Zucker
- 50 g Puderzucker
- 50 g Walnusskerne
- 50 ml Milch
- 5 EL frisch gebrühter Espresso
- 2 Eier
- 1 Sternfrucht
- 1 Bio-Orange
- 1 Granatapfel
- 4 EL Zucker

Eine runde Form (zirka 24 Zentimeter Durchmesser) ein wenig befeuchten und mit Klarsichtfolie auslegen. Enden großzügig über den Rand hängen lassen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Walnusskerne und Zucker in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen, grob zerkleinern und in einem Mixer zermahlen.

Puderzucker durchsieben. Eier trennen und Eiweiß zunächst cremig schlagen. Dann den Puderzucker hinzu geben und steif schlagen. Das Gemisch und die Walnüsse unter die Sahne heben. Die Masse in die Form geben und mit der Folie überdecken. Eine Nacht im Tiefkühlfach stehen lassen.

Orangen waschen und etwa einen Teelöffel Schale abreiben. Die Schokolade grob zerkleinern, in eine Schüssel geben. Im Wasserbad die Schokobrösel, die Orangenschale, Milch, Sahne, Espresso und Zucker unter ständigem Umrühren aufkochen und nur schwach weiterköcheln lassen, bis die Schokolade vollständig flüssig geworden ist. Dann aus dem Wasserbad nehmen.

Den Granatapfel halbieren und entkernen. Die Sternfrucht waschen und in Scheiben schneiden. Die Orange schälen und in Spalten schneiden. Das Halbgefrorene aus dem Kühlfach nehmen und auf eine Platte stürzen, die Folie entfernen und das Eis mit einem heißen Messer in Spalten schneiden

tipp

Lassen Sie ab und an kochendes Wasser über das Messer laufen, damit es heiß bleibt.

Die Schokoladensauce auf den Teller gießen. Eisspalten darauf drapieren und mit Sternfrucht und Granatapfelkernen dekorieren. Die restliche Schokoladensauce kann dazu gereicht werden.

Schichtdienst
(Spekulatius-Törtchen mit Schokolade)

- 200 g Kuvertüre (halbbitter)
- 120 g Spekulatius
- 400 g Schlagsahne
- 2 EL Orangenlikör
- 50 g Mandelblättchen
- 50 g Schokolade (zartbitter)
- 60 g Butter
- 2 Sternfrüchte
- 6 Physalis (Kapstachelbeeren)

Die Kuvertüre in heißem Wasser schmelzen und danach abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und vorsichtig mit der Kuvertüre vermischen. Mit Likör abschmecken.

Die Creme auf sechs Formen (zirka 150 ml Fassungsvermögen) verteilen. Am besten die Förmchen vorher mit kaltem Wasser ausspülen. Dann das Ganze für eine halbe Stunde im Gefrierfach kalt stellen.

Butter schmelzen, Spekulatius fein zerbröseln und unter die Butter rühren. Die Creme aus dem Gefrierfach nehmen, das Gemisch auf der Creme verteilen und leicht andrücken. Dann noch einmal für eine Stunde in das Gefrierfach stellen.

Schokolade fein raspeln, Sternfrüchte waschen und in Scheiben schneiden. Mandeln goldbraun rösten. Die kleinen Törtchen erst kurz vor dem Servieren mit einem Messer vom Rand lösen. Förmchen mit heißem Was-

ser anwärmen und auf einen Teller stürzen. Mit geriebener Schokolade, Mandelblättchen, Sternfruchtscheiben und Kapstachelbeeren großzügig dekorieren.

Üppig mit geriebener Schokolade und Mandelblättchen bestreuen. Zum Schluss mit Sternfrüchten und Kapstachelbeeren garnieren und servieren.